

Блінов О. А. Досвід психологічної реабілітації учасників АТО та членів їх сімей в умовах санаторію / Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 12-13 лютого 2016 р.) / Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка. – К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. – С. 23–26.

Блінов О.А., кандидат психологічних наук, доцент,  
Національний авіаційний університет

## **ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ В УМОВАХ САНАТОРІЮ**

Психологічна реабілітація – це комплекс організаційних та психологічних заходів, які спрямовані на повернення свідомості людини до звичайного для неї образу життя та праці.

Юридичною підставою для проходження психологічної реабілітації військовослужбовців у запасі та членів їх сімей стало ухвалення 3 листопада 2015 року Верховною Радою України Закону «Про внесення зміни до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [1].

У повідомленні на офіційному сайті Верховної Ради України говориться що: «Військовослужбовці, учасники бойових дій та прирівняні до них особи, особи, звільнені з військової служби, які брали безпосередню участь в антитерористичній операції чи виконували службово-бойові завдання в екстремальних (бойових) умовах, в обов'язковому порядку повинні пройти безоплатну психологічну, медико-психологічну реабілітацію у відповідних центрах з відшкодуванням вартості проїзду до цих центрів і назад. Порядок проведення реабілітації та відшкодування вартості проїзду встановлюються

Кабінетом Міністрів України». Необхідність проходження реабілітації після військової служби обґрунтовується у пояснювальній записці до законопроекту.

У грудні 2015 року на базі санаторію «Женева» у місті Трускавець була проведена психологічна реабілітація більш ніж 1000 учасників АТО та членів їх сімей. До 30% з них приїхали разом з дружинами і дітьми. Заїзд відбувався в декілька етапів. Вони були направлені з місць проживання військкоматами, соціальними службами для проходження психологічної реабілітації в умовах санаторію. Вік військовослужбовців складав від 25 до 50 років.

У зв'язку зі значною кількістю військових і відсутності можливості розміщення всіх на базі санаторію «Женева» їх проживання було організовано також у санаторіях «Кристал», «Алексік», «Дніпро».

Приймання їжі здійснювалося на території санаторію «Женева». Додаткова їдальня була розгорнута у приміщенні кафе «Українські страви». Прийом їжі був у три зміни. Перша зміна (2, 3, 4 поверхи санаторію «Женева») - сніданок (8.00-8.45 год.), обід (13.00-13.45 год.), вечеря (18.00-18.45 год.). Друга зміна (5, 6, 7 поверхи санаторію «Женева») - сніданок (9.00-9.45 год.), обід (14.00-14.45 год.), вечеря (19.00-19.45 год.). Третя зміна (для мешканців санаторіїв «Кристал», «Алексік», «Дніпро») - сніданок (10.00-10.45 год.), обід (15.00-15.45 год.), вечеря (20.00-20.45 год.).

Військовослужбовці приїжджали вже з направленнями від місцевих органів соціального забезпечення, де було вказано проходження психологічної або медико-психологічної реабілітації.

Під час психологічної реабілітації військового він повинен був пройти консультацію у психолога та отримував можливість безкоштовного користування басейном. Різниця між психологічною і медико-психологічною реабілітацією полягала у збільшенні в останньої безоплатних послуг.

Реабілітаційні заходи здійснювали більш ніж 15 психологів і 2 психіатра, які на правах волонтерів приїхали з різних місць України. Фахівці вже мали попередній досвід навичок психологічного консультування, деякі з них були

фахівцями гештальт-терапії, емоційно-образної терапії, роботи з метафоричними асоціативними картами та ін.

Для організації психологічної реабілітації учасників АТО та узгодження діяльності фахівців психологів генеральним директором санаторію «Женева» була проведена нарада. Під час неї були наголошені мета психологічної реабілітації та її завдання, призначений старший серед психологів, визначений порядок перебування на території санаторію, права та обов'язки волонтерів.

Для кращої організації роботи керівництвом санаторію були надані два службових приміщення де був створений штаб психологічної служби. Там зберігалася майно для роботи, відбувалися наради, здійснювалася індивідуальна та групова робота.

За проханням психологів керівництво санаторію надало кошти для закупівлі витратних матеріалів для проведення роботи. Це був чистий папір для письма, ручки, прості олівці, кольорові олівці, фломастери, скотч та ін. В типографії були надруковані 300 бланків 99 мандал для їх розмалювання.

Для широкого інформування військових та членів їх сімей про ресурси психологічної служби щодо надання психологічних послуг були виготовлені інформаційні плакати. Вони були розміщені в місцях масового пересування людей (на входах у холах корпусів санаторіїв, у місцях проведення тренінгів).

Для організації ефективної роботи фахівців були складені розклади індивідуальної та групової роботи з учасниками АТО та членами їх сімей.

Індивідуальні консультації надавалися з 9.00 ранку до 20.00 год. вечора. В санаторії був тільки один кабінет психотерапевта придатний для роботи з клієнтами, тому головним лікарем були запропоновані інші приміщення для роботи, також фахівці самі додатково знайшли місця для роботи після ознайомлення з приміщеннями санаторію. Це були медичні кабінети, холи, кімнати психологічної служби та інші зручні місця для роботи.

Люди зверталися з проблемами як індивідуального характеру так і з сімейними проблемами. Персональні проблеми були пов'язані з поганим

засинанням, жахами під час сну, раптовими чи систематичними спогадами про військові події, постійної тривожності, неконтрольованою агресією, проявами різнобічних страхів та ін. Сімейні проблеми полягали в безпідставних конфліктах, непорозумінні один одного у сімейному подружжі після повернення з зони АТО, суїцидальними думками у колишніх військових та ін.

Переважає більшість військових не зверталася за консультацією до психологів. Тому було організовано відвідування фахівцями місць їх проживання для встановлення існуючих проблем і запрошення до індивідуальної та групової роботи з фахівцями.

Групові заняття були організовані з 11.00 до 19.00 год. Вони мали наступні назви «Телесні практики. Відновлення живого потоку», дискусійний клуб «Стратегії виходу із складних ситуацій», тренінг для дружин бійців «Чоловік повертається з війни», тренінг «Життєві цілі», «Безконфліктне спілкування (для жінок)», «Мультимодальний тренінг», «Основи і навички психологічної саморегуляції (вправи, дихання)», «Арт-терапія та музикотерапія. Мандали – енергія та гармонія душі», «Відреагування та пошук ресурсів», «Спонтанне малювання для релаксації» та ін.

Була організована і проведена ціла низка екскурсій по видатних місцях і музеях м. Трускавця, Дрогобича, Львова, виїзди по туристичних маршрутах в гори, у тому числі на Говерлу. За бажанням можливе було безкоштовно відвідати фінал спортивних змагань з хортингу, який проводився у м. Трускавці.

Ненормована за фактом робота психологів, обмежений термін для відновлення енергетичного та інтелектуального потенціалу, надмірне розміщення фахівців у спальних приміщеннях сприяла накопиченню в них втоми, агресії що приводило до конфліктів.

Сама професійна діяльність дала підказку фахівцям психологам як долати власний стрес. Одним із найбільш вдалих проєктів, на наш погляд, було малювання мандал під класичні музикальні твори. Психологи з задоволенням разом з військовими, їх дружинами, дітьми, які приходили на тренінги, малювали

мандали. Процес малювання мандал неодноразово переходив у бесіду під час якої встановлювалися і відпрацьовувалися існуючі персональні чи сімейні проблеми. Також добре себе зарекомендовала у зниженні «градусу» несприятливих емоцій та переводу їх у позитивні робота з колодою метафоричних асоціативних карт «Стрес-стоп!» і відвідування водного комплексу санаторію.

У зв'язку з відсутністю часу на офіційні знайомства між психологами вони відбувалося між собою в процесі роботи. Також навчалися різнобічним психологічним практикам один у одного природним шляхом за потребою, а саме – оволодіння технікою роботи з мандалами, метафоричними асоціативними картами, дихальними практиками, методиками аналізу наслідків посттравматичного стресу і стратегій його подолання та ін.

Найбільшими проблемами в організації та виконанні роботи було: недостатня кількість психологів, обмежена кількість фахівців з досвідом проведення психокорекції та психологічної терапії, відсутність стандартних програм психологічної реабілітації, відсутність досвіду роботи з надання психологічної реабілітації, не виконання рекомендацій щодо обов'язкового відвідування психолога, масове вживання учасниками АТО алкогольних напоїв та ін.

Спільна праця щодо надання послуг психологічної реабілітації загартувала і згуртувала фахівців, подружила, розкрила «в польових умовах» професіоналізм кожного, їх ставлення до колег і клієнтів. Кожен з фахівців отримав поштовх в особистісному і професійному зростанні.

Результатом роботи було надання консультаційної, психокорекційної та психотерапевтичної допомоги більш ніж 350 учасникам АТО та членам їх сімей. Керівництво санаторію «Женева» та Львівської області позитивно оцінило роботу бригади психологів.

Таким чином, робота бригади психологів і психіатрів з надання психологічних послуг на волонтерських засадах свідчить про їх актуальність і своєчасність. Особливостями психологічної реабілітації учасників АТО та членів

їх сімей було: її проходження в умовах санаторію за обмежений термін, потреба в універсальності роботи, необхідності володіння навиками як індивідуальної так і групової роботи, готовності фахівців до спілкування з клієнтами у стані алкогольного сп'яніння. Потребує розробка нормативних документів, які регламентують організацію і надання психологічних послуг при проведенні психологічної реабілітації взагалі і безпосередньо в умовах санаторію.

### **Список використаних джерел**

1. Верховна Рада зобов'язала бійців АТО проходити психологічну реабілітацію. Закон Верховної Ради України «Про внесення зміни до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Ухвалений 3 листопада 2015 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://gre4ka.info/suspilstvo/22248-verkhovna-rada-zobov-iazala-biitsiv-ato-prokhodyty-psykholohichnu-reabilitatsiiu>.